

La performance physique de marathoniens vieillissants

Source

Leyk D et coll. (2010) **Physical performance in middle age and old age.** *Medicine* 107(46):809-16.

Le vieillissement de la population touche de nombreux pays dont l'Allemagne, où plus de 45 % de la population sera âgée de plus de 60 ans d'ici 2020. Avec l'âge, la performance physique diminue souvent, mais cette diminution s'explique non seulement par les changements biologiques, mais aussi par un mode de vie de plus en plus sédentaire.

La performance de 900 000 marathoniens de 20 à 79 ans a été évaluée. Des questionnaires sur le mode de vie, l'alimentation, le sport et la santé ont également été remplis par 13 171 marathoniens, afin de savoir si la diminution de la performance physique était due à l'âge ou à d'autres facteurs.

Résultats

Aucune diminution significative de la performance physique reliée à l'âge n'a été notée avant l'âge de 55 ans. Seule une légère diminution de la performance physique a été observée par la suite.

En fait, 25 % des marathoniens de 65 à 69 ans étaient plus rapides (donc plus performants) que 50 % des marathoniens de 20 à 54 ans. Plus de 25 % des participants de 50 à 69 ans avaient commencé l'entraînement dans les cinq années précédentes.

Il est intéressant de noter que l'entraînement de la plupart des marathoniens ne dépassait pas beaucoup le niveau minimal d'activité physique recommandé par l'OMS pour la prévention des maladies chroniques : pratique d'activités physiques au moins 30 minutes, 5 jours par semaine. Environ 70 % des athlètes s'entraînaient en moyenne trois ou quatre fois par semaine, pendant environ une heure.

Ces résultats confirment qu'avec un entraînement approprié et des habitudes de vie saines, on peut améliorer ses performances physiques jusqu'à environ 55 ans, et qu'il n'est pas trop tard, dans la cinquantaine, pour commencer à s'entraîner intensivement et améliorer sa performance.



La diminution de la performance physique avec l'âge peut donc être davantage expliquée par un mode de vie sédentaire, plutôt que par le vieillissement en soi.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault